

KLASSİKLƏRİMİZ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ HAQQINDA

Sağlamlıq insanın mənəvi və fiziki keyfiyyətlərinin məcusudur. Çünki şəxsiyyətin əhəngdarlığı elə ümumbəşəri dəyərdir ki, ona yalnız fiziki və mənəvi kamillik vasitəsilə nail olmaq mümkündür. Odur ki, insanın mənəvi və fiziki sağlamlığı uğrunda mübarizəsi zamanəmizin ən ümdə vəzifələrindən biridir. İnsanın uzunömürlülüüyü, müvəffəqiyyətli əmək fəaliyyəti, ailə həyatı, sağlam nəsil yetişdirməsi və onu düzgün tərbiyələndirməsi sağlamlıqdan çox asılıdır.

Həqiqətən də sağlam olan kəs həyatda hər şeyə nail ola bilər. Heç cür unutmaq olmaz ki, sağlamlıq birdirsə, xəstəlik minlərlədir. Müşahidələr göstərir ki, sağlam adamlar həyatda çox fəal, nikbin və xoşxasiyyət olur. İntibah dövrünün məşhur həkimi Ambruaz Pare haqlı olaraq demişdir ki, şən adamlar tez sağalırlar. Məhz buna görə də müasir dövrün adamları tək-cə təbiətin onlara bəxş etdiyi nemətlərlə kifayətlənməyib, dəim özlərinin fiziki təkmilləşməsi və mənəvi kamilləşməsi qayğısına qalmalıdırlar. Bunun üçün sağlam həyat tərzinin yaradılması, hər şeydən əvvəl, kütləvi bədən tərbiyəsi və idmanın geniş inkişafı ilə əlaqələnin.

Tarixin inkişaf təcürbəsi göstərir ki, fiziki tərbiyənin inkişafında hər hansı xalqın nə qədər çox xidməti olarsa, həmin xalq kamil və yetkin insan tərbiyə edilməsində qarşıya qoyduğu məqsədə daha çox yaxın olar. Cəsarətlə demək olar ki, **hər bir millətin ümumi mədəni səviyyəsi onun idmana, fiziki kamillik göstəricisinə olan münasibətilə də qiymətləndirilə bilər.**

Təbəbətənin banisi Hippokrat göstərir ki, hərəkətsiz müalicə yoxdur. Böyük Roma şairi Horatsi isə insanların sağlamlığını qorumaq üçün onlara qaçmağı məsləhət görürdü. O yazırdı: “Sağlam ikən qaçmasan, xəstələnəndən sonra qaçacaqsan”. Onun fikrincə, gimnastika, fiziki hərəkətlər, idman yerışı öz iş qabiliyyətini, sağlamlığını, xoşbəxt həyatını qorumaq istəyən hər kəsin məişətinə möhkəm daxil olmalıdır. Dünyanın ən nüfuzlu böyük idman bayramı olan “Olimpiya oyunları”nın vətəni Yunanıstandakı qədim Elladanın qayaları üzərində yazılmış sözlərdə həmin fikir daha qabarıq və müdrikcəsinə, əzəmətlə səslənir: “Güclü olmaq istəyirsənsə qaç, sağlam olmaq istəyirsənsə qaç, gözəl olmaq istəyirsənsə qaç”. Məşhur yunan filosofu, yazıçı və tarixçisi Plutrax isə belə yazırdı: “Gimnastika təbəbətənin şəfəverici hissəsidir”.

Göründüyü kimi, bu müdrik insanlar, dövrünün görkəmli zəka sahibləri fiziki tərbiyənin, idmanın müxtəlif növlərinə istinad edərək insanların onun sayəsində sağlam, gümrəh, gözəl, yaraşıqlı, nikbin böyüməsi və yaşamasını sübut etməyə çalışmışdılar. İnsanın cismən və ruhən sağlam, həm də gümrəhliyi onun bir-birilə vəhdətdə təmin olunması dünyanın bir çox filosofları kimi, dahi Nizaminin də diqqətindən yayınmamışdır. Şairin fikrincə, sağlam bədən sağlam fikrin, sağlam düşüncənin olması üçün labüd şərtidir. Odur ki, şair insanın mənəvi, əqli və fiziki yetkinliyini bütövlükdə götürür:

*Bədən sağlam olsa,
saf olar söz də,
Süst adam süst olar bədəndə,
sözdə.
Həkim xəstələrə eyləyər əlac,
Xəstələnsə olar özgeyə
möhtac.*

Cəmiyyətin təkamülünün bütün mərhələsində fiziki tərbiyə, fiziki mədəniyyət problemi özünəməxsus qanunauyğunluqlar əsasında inkişaf etmiş və ümumi mədəniyyətin tərkib hissəsi kimi bəşər övladının fiziki inkişafına xidmət göstərmişdir.

Türklər tarix boyu övladlarını fiziki baxımdan yetkin, kamil, gümrəh, qıvrəq və xoş əhval-ruhiyyədə görmək arzusu ilə yaşıyırmış, bu yolda bütün fiziki vasitə və imkanlardan lazımcıca istifadə etmişlər. Onlar həтта ömür-gün yoldaşı seçərkən də bu əlamətlərə ciddi diqqət yetirmişlər.

Bu da bir həqiqətdir ki, qızların özü, həm də valideynləri oğlan seçməzdən əvvəl onun ağıl-kamalına, nəsil-nəcəbətinə, maddi imkanına və s. görə deyil, ən çox onun igid ərənliyinə, cəsarət və hünərəinə, qüvvə və dəyanətinə diqqət yetirmişlər. Biz bu fikrin əsasını türk xalqlarının böyük mənəvi sərvəti olan “Kitab-Dədə Qorqud” vastənlərində Salur Qazan - Burla xatun, Dirse xan - Ana xatun, Bamsı Beyrək - Banuçiçək, Qanturalı - Selcan xatun və b.

obrazların timsalında aydın görürük.

Sağlam, gümrəh və qıvrəq bədən hələ lap qədim zamanlardan pərəstış, ərətiram obyektı olmuş, fiziki məşğələlər, idman bir çox xalqlar arasında geniş təşviq edilmişdir. Çox maraqlıdır ki, hələ vaxtilə qədim Yunanıstanda fiziki cəhətdən zəif olan oğlanların ali təhsil almağa ixtiyarı yox imiş.

Dahi yunan filosofu Platon oxumağı, yazmağı və üzməyi bacarmayanları savadsız adam hesab edirdi. O, həm də qəlbi və bədənı eyni səviyyədə inkişaf etməmiş insanları “axsaq” adlandıırırdı.

Tibbi araşdırmalar təsdiq edir ki, fiziki hərəkətlər sayəsində əzələlərin inkişafı və əzələ-sümük sisteminin elastikliyi yüksəlir, oynaqların hərəkətliyi yaxşılaşır. Əzələləri məşq etdirmək insanın ömrünün uzadır, vaxtından əvvəl qocalmanın qarşısını alır. Ahilliq dövründə bir çox adamlarda əmələ gələn süstlük və zəifliyin səbəbi isə məhz əzələlərin fəallığının azalması və az hərəkətliklidir. Şübhəsiz, əzələ hərəkəti insanın emosional vəziyyətinə də təsir edir, ona ruh yüksəkliyi bağışlayır. Çünki orqanizmin fəallığı fiziki vəziyyətlə sıx vəhdətdədir.

Yaddaşı möhkəmləndirən ən vacib amillərdən biri əsəblərin sağlam olmasıdır ki, bunun üçün də fiziki məşğələlər mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ona görə də fiziki hərəkətlərlə mütemadli məşğul olmaq olduqca zəruridir. “Hərəkət! Düşüncə, fəaliyyət, hisslər sahəsində hərəkət... hərəkət həyat, süstlük ölümdür!” - deyən məşhur rus pədaqoqu P.F.Lesqaft yazırdı ki, insanın əqli yüksəlişi müvafiq fiziki inkişaf tələb edir. Təsədüfi deyil ki, bir çox tarixi şəxsiyyətlər özlərinin qiymətli ideya və kəşflərini məhz piyada gəzintilə zamanı tapıblar. Hələ vaxtilə böyük alman şairi Höte yazırdı ki, ən qiymətli fikirlər beynimə hərəkət etdiyim anlarda gəlir. Hərəkətsiz olarkən mən, demək olar ki, fikirləşə bilmərəm, “... yerışı və hərəkət beynin və düşüncənin fəallığına kömək edən yardımçıdır”, - deyən dahi fransız filosofu Jan Jak Russo ən dərin mühakimələrini yalnız qızmar günəş altında ot çalarkən yürüdə bilirmiş. Amerika mütəxəssisləri tədqiq etmişlər ki, alimlərin bir çoxu çətin elmi kəşflərin həlli yollarına səhərlər işə və axşamlar işdən evə piyada qayıtdıqları vaxtda nail olurlar.

Bugünkü gəncləri sağlam mənəviyyət ruhunda tərbiyə etmək ən başlıca məsələlərdəndir. Sağlam mənəviyyətli gəncləri həyata elə hazırlamaq lazımdır ki, onlar zərərli adət və verdislərdən, pis meyllərdən saqınmağı bacara bilsinlər. Xüsusən alkoqolizmə, sərxoşluğa və narkomaniyaya qarşı mübarizə, cəmiyyətin ən böyük düşmənlərindən olan bu pis əməllərdən çəkinə bilmək qüvvəsi xüsusilə vacibdir. Çünki yaradıcı, qurucu gənc bu belaya düşərkən, o simasızlaşır, əmək fəaliyyətində fəallığını itirir, bu isə əmək intizamının möhkəmləndirilməsinə, əmək məhsuldarlığının yüksəldilməsinə ciddi ziyan vurur.

Danılmaz faktdır ki, spirtli içkilərə aludəlikdən ilk növbədə əsəb sistemlərinə sarsıdıcı zərbə deyir. Xüsusilə də insanın normal davranışı, hərəkət və rəftarı, bir sözlə, təkəfkül və düşüncəsi zəifləyir. Sərxoşluğa meyl və istəyin artması cəmiyyət üçün ən yaramaz bəlalardan sayılan alkoqolizmle nəticələnir. Zəif iradəli, xaraktersiz adamların düşərkən bu amansız xəstəlik nəticəsində hüceyrələr, əsasən də beyin hüceyrələri həssas olduğı üçün onun təsirinə daha tez məruz qalır. Odur ki, qəbul olunmuş alkoqol qana sorularaq sinir sistemində dəhşətli pozuntular törədir.

Dahi şairimiz Xaqani insanı həmişə əmək prosesində, “arı kimi şən toxumağa” görmək arzusunda idi. O, yaşıdığı cəmiyyətin xarakterini dərinəndərk edir və dözülməz vəziyyətə tab gətirə bilmək üçün sağlam olmağı, əmək fəaliyyətinə qoşulmağı məsləhət görürdü.

Hələ XII əsrdə böyük Nizami Gəncəvi şərabın çox böyük ziyanını dərinəndərk etmiş və dövrünün müasirlərini, gənclərini bu pis adətdən çəkinməyə çağırırmışdır.

Böyük şair Əvhədiyə görə, nəfsi gizlədib qoruya bilməyən şəxsin mənəvi kasıblığı ilə yanaşı, onun iradi cılızlığına, xarakteraldırılıyına sübhə olmamalıdır. Onun fikrincə, mərəd, qoçaq, fiziki cəhətdən yetkin və kamil insan, həm də qətiyyətli, mətin və mübariz olur. Bütün bu

fiziki və cismani komponentlər isə insanın mənən kamilləşməsinə və əlaqi yetkinliyini şərtləndirən başlıca atributlardır.

Dahi Füzulinin Şah İsmayıl Xətaiyə ithaf etdiyi “Bəngü-Badə” poemasında tibbi-bioloji, əlaqi-etik, xüsusilə də, fiziki tərbiyənin əsas vasitəsi olan gıyienik amillər kontekstində çox qiymətli fikirlərə rast gəlirik.

Böyük satirik şair S.Ə.Şirvani şeir və nəsihətlərində oğlunun timsalında bütün xalqa nəsihət edərək millətin övladlarını, bütövlükdə xalqımızı şüurlu surətdə sağlam həyat tərzinə yiyələnmiş, zərərli adətlərdən çəkinmiş, gümrəh və xoşbəxt görmək istəyirdi. Şairə görə, bu zərərli adətlərdən çəkinməyin özü sağlam, normal və rahat həyat yaşamağa zəmin yaranan şərtlərdəndir.

XIX əsr Azərbaycan ictimai-pedaqoji fikir tarixində nadir simalardan biri kimi əlahiddə yer tutan A.Bakıxanov dövrünün istedadlı alimi kimi sağlam həyat tərzinin roluna xüsusi toxunmuşdur. İstedadlı alim, görkəmli şair “Təhzib-əxlaq”, (“Əxlaqın təmizliyi”) əsərinin “Etidala riayət”, “Yaxşı işlərin fəziləti”, “Can sağlamlığının qazanılması” və s. fəsillərində, “Mışkatül-ənvər” (“Nurlar mənbəyi”) kitabında isə “Nəfsin qorunması” başlığı adı ilə yazdığı şeirində, habelə “Kitabi-nəsihət” (“Nəsihətnamə”) və s. monoqrafiyalarında, pədaqogika və psixologiyaya dair fəlsəfi əsərlərində gənclərin mənəvi, əlaqi-etik normalara uyğun davranışı və rəftarları, vicdan təmizliyi, şəxsiyyət bütövlüyü, ədalət, mərədlik, humanist keyfiyyətlər, elmə hörmət, Vətənə məhəbbət, insanlara nəvaziş, əməyi sevmək və s. vacib məsələlərlə yanaşı, insanın sağlam və fəal yaşaması üçün sağlam həyat tərzinə əməl etməsini zəruri sayır.

Qaynaqlarda göstərilir ki, herb generalı Abbasqulu ağa Peterburqda olduğı vaxt birinci Nikolayın qonaqlıq məclisinə dəvət olunur. Nikolaya və arvadına çatdırırlar ki, Qafqazdan gələn qonağın ömründə dilinə içki dəyməyib. Nikolayın arvadı çox qürrəli halda söyləyir ki, mən Abbasqulu ağaya ilk dəfə şərab içirdərəm. O, bir qədər şərabı qızıl podnosa qoyub, özü gətirib Bakıxanova təqdim edir. Padşahın arvadının şərab təqdim etməsi qonaq üçün ən yüksək hörmət sayılmışdır. Abbasqulu ağa ayağa qalxaraq podnosdan qədəhi götürür və özünü çar birinci Nikolaya tutaraq deyir:

- Ey mənim həşəmətli hökmdarım, siz deyirsiniz bu şərabı için, Allahım deyir içmə. Hənsiziniz sözüne baxım?

Çox dindar olan çar Nikolay bir anın içində:

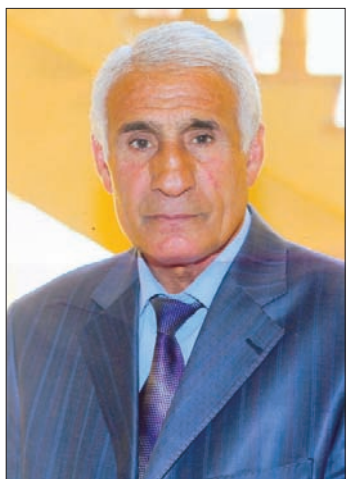
- Əlbəttə, Allahın! - söyləyir. Abbasqulu ağa əlindəki şərab qədəhəni təzədən qaytarıb padşah arvadının əlindəki podnosa qoyur. Padşah arvadı pəşman halda qayıdib yerində oturur.

Pedaqoji görüşlərində fiziki tərbiyə və sağlamlıq məsələlərinə xüsusi yer ayıran H.B.Zərdəbi papiros çəkməyin, nikotin qəbul etməyin, tiryəkin, tünd çay, qəhvə içməyin də bədənini sağlamlığına zərərindən geniş söz açmışdır. Onun fikrincə, tiryək bir bəhərdir ki, onun dan boyda olan qədəri adamı öldürür. Tiryək atanın əlləri titrəyir, başı əsir, ayaqları yerdə durmur, mədəsi həzm etmir, kişilikdən düşür. O qeyd edir ki, spirtli içkilər dünyada o qədər içilir ki, əgər tək Avropa camaatının bir il içdiyi içkiləri yığib bir yerə buraxsan, şəksiz, bir dərya əmələ gələr.

Oxucuların diqqətini keçən əsrdə baş vermiş maraqlı bir hadisəyə cəlb etməyi özümə borc bilirəm. Mənbələrdə göstərilir ki, dövrünün görkəmli şəxsiyyətlərindən, mütərəqqi ziyallınlardan biri olmuş, böyük şair, rəssam, nəqqaş, pədaqoq, müsiqişünas, xəttat M.M.Nəvvab at belində harasa gedirmiş. Bu vaxt hərbi geyimli bir şəxs ona yaxınlaşıb diz çökür, yalvararaq, papiros istəyir. Nəvvab onun xahişinə əməl edir, ancaq dərhal düşərək öz tütün qutusu-nu daşla əzir və tullayır. Ömrünün sonunadək bir daha papiros çəkmir.

O vaxt böyük Nəvvabın nə üçün belə etdiyi çoxalarımıza məlum deyil. Lakin bu danılmaz faktdır ki, tanımadığı bir yolçuya diz çökən əsgər, sabah bir qutu siqaret naminə düşməne də əylə bilər. Görkəmli maarifçi bunu dərhal dərk etmiş, həmin dəhşətli ünsürün təkce sağlamlığa xələl gətirdiyini deyil, onun mənəinə, ləyaqətinə alçaldıcı təsirini görə bilmişdi.

Dostlarımdan biri belə nəql edir ki, vaxtilə Bərdədən Şuşa-



ya gedən babam Ağdamın gur bağ-bağatlı yerlərindən keçərək böyük üzüm şəlinin üstündə tamam yetişib şirayə dönüb şüşələnmiş iri bir salxım görür. Cəld atdan düşüb ağaca dırmaşan kişi, salxımı dərmək istəyərkən yekə bir ilanın ona tərəf şütüdüyünü görür. Belə yüksəklikdən tullanmağın mümkünsüzlüyünü görən bu adam, vahiməli ilanının ona yaxınlaşmasını müdhiş bir qorxu ilə gözləyir. İlan ona çatmağa az qalmış dayanır və qəflətin gəriyə dönüb uzaqlaşır. Sanki gözəgörünməz ilahi bir qüvvə qorxunc heyvanı geri dönməyə məcbur edir.

Sonradan həmin şəxs bu hadisəni Qarabağın dünyaörmüş ağsaqqallarına danışarkən, onlar onun üstündə nə olub-olmaması ilə maraqlanırlar. Həmin baba isə patrondaşın kəmərinə sancılmış, həmişə ayrılmaz dostu olan kəskin qətran iyi verən köhnə qəlyanından savayı heç bir şey olmadığını bildirir. Qocalar dərhal yekdilliklə bir ağızdan təsdiq edirlər ki, ilanı geri qayıtmağa məcbur edən elə bu qəlyanın zəhərli, pis qoxulu tütün iyi imiş. Bu hadisə həmin insana o dərəcədə güclü təsir edir ki, o, ömrünün sonuna qədər əlinə bir daha qəlyan almır və həmişə tez-tez təkrar edərmiş: “O zəhərdən ki, ilan da qorxur, deməli, ondan güclü heç bir zəhər yoxdur”.

Sağlamlıq hər bir insan üçün sevinc, fərəh mənbəyidir. Sağlamlıq həm də gözəllikdir, əzəmətdir, xoşbəxtlikdir. Odur ki, sağlamlıq uğrunda mübarizə xoşbəxtlik uğrunda, gözəllik uğrunda mübarizənin özüdür. Və bütün dövrlərdə aqillər bunları məhz sağlamlığın məhsulu hesab edirlər.

Bu gün müharibə şəraitində yaşayan xalqımızın hər bir üzvünün zərərli adətlərdən uzaq olub sağlam həyat tərzı yaşaması xüsusilə vacibdir. Gələcəyimiz olan uşaq və gənclərimizin işıqlı sabah uğrunda mərəd, mübariz böyümələri, Vətənin yorulmaz müdafiəçisi olmaları üçün indidən, gecikmədən zəmin yaradılmalıdır. Son illər ölkəmizdə keçirilən bir sıra mötəbər yarışlar, irimiqyaslı mədəniyyət və incəsənət tədbirləri, region əhəmiyyətli elmi-praktik konfranslar bu istiqamətdə köklənmiş çox aktual proseslərdəndir. Bütün bu kimi beynəlxalq tədbirlərin ölkəmizdə təşkil olunması xalqımızın sülh, dostluq, həmrəylik, multikulturalizm kimi ənənələrə söykənərək dünya ölkələrinə gözəl bir mesaj verir. Bu tədbirlər arasında daha çox insanın diqqətini çəkən, özünü dərin ictimai xüsusiyyəti ilə müxtəlif insanlar arasında möhkəm bağların yaranmasında idmanın rolu misilsizdir. Belə möhtəşəm tədbir və yarışların keçirilməsində dövlətimiz ilk gündən bu istiqamətdə ciddi işlər görməyə başladı. Uşaq və gənclərimizin fiziki və mənəvi cəhətdən kamilləşməsi, hərətərəfli sağlamlığı üçün hər bir şəhər, rayon, həтта ayrı-ayrı kəndlərdə də idmanın möhkəm maddi-texniki bazası yaradıldı. Sözsüz ki, bu işlərin görülməsi, işğal altında olan torpaqlarımızın düşmənlə tapdağından azad edilməsi üçün ölkə başçısının çox uzaqqörənliklə yaratdığı müdrik siyasi bir zəmin idi. Xalqına, onun əqli və fiziki cəhətdən artıq tam yetkinləşmiş gənclərin böyük qüvvəsinə arxalanaraq yüksək dövlət tribunalarından ölkə Prezidenti İlham Əliyevin böyük cəsarətlə dönə-dönə dediyi söz bütün ölkəni ayağa qaldırdı: “Nəinki Qarabağımızı, eyni zamanda qədim və əzəli torpaqlarımız olan İrəvanımızı, Göyçəmiyi, Vədi-basarımızı, Dərələyəzimizi, Zəngəzurumuzu, Basarkeçərimizi, Mehrimizi və digər ərəzi-lərimizi birdəfəlik düşmənlə tapdağından qopartmalıyıq!” çağırışını özümüzə şüar seçərək yekdilliklə mücadiləyə qalxmalıyıq.

Tanrı dövlətimizə və xalqımıza yar olsun!

Yaradan türkü qorusun!

Mobil ASLANLI,
pədaqoji elmlər doktoru,
Beynəlxalq dərəcəli hakim.